

## Stress dan Strategi Coping Pada Anak Pidana

Decky Diyan Kesuma<sup>1</sup>

*Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman Samarinda*

**ABSTRACT.** *This study raises the title Stress and Coping Strategies in Criminal Children (Case Study in Class IIA Penitentiary in Samarinda) with the formulation of the problem in this study is how to describe the stress experienced by criminal children and how the form of coping strategies used by criminal children in dealing with stress while undergoing sentence in prison. The purpose of this study is to describe the stress experienced by criminal children while in prison and provide an overview of what coping strategies are used by criminal children in class IIA prison in Samarinda. This type of research uses qualitative research. The total number of subjects and informants in this study was 9 people with the reason that the research subjects chosen by the researchers adjusted the conditions or situation conditions at the study site, namely, in Class IIA Lapas Samarinda. 5 research subjects for initial research and then 4 subjects for further research. The most common stress triggers (symptom) in this study were feeling headaches, experiencing initial anxiety into prison, anxiety thinking about both parents at home, failure to make parents happy, experiencing sadness, depression, and inability to relax or relax in prison. Then from this study it can be concluded that the use of emotion focused coping is most often used by the subjects of this study. The reason is that emotion focused coping is more effective in preventing stressors while the criminal is in prison compared to problem focused coping. In addition, the media for emotion focused coping is abundant, available, and done almost every day.*

**Keywords:** *Stress, Coping Strategies, and Criminal Children*

**ABSTRAK.** Penelitian ini mengangkat judul Stress dan Strategi Coping pada Anak Pidana (Studi kasus di Lembaga Perasyarakatan Kelas IIA Samarinda) dengan Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran stress yang dialami anak pidana dan bagaimana bentuk strategi coping yang digunakan oleh anak pidana dalam mengatasi stressnya selama menjalani masa hukuman didalam lapas. Tujuan penelitian ini adalah menggambarkan stress yang dialami anak pidana selama berada di dalam lapas dan memberi gambaran mengenai bentuk strategi coping apa yang digunakan oleh anak pidana didalam lapas kelas IIA Samarinda. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Jumlah keseluruhan subjek dan informan dalam penelitian ini adalah 9 orang dengan alasan subjek penelitian yang dipilih oleh peneliti menyesuaikan keadaan atau situasi kondisi di tempat penelitian yakni, di Lapas Kelas IIA Samarinda. 5 subjek penelitian untuk di penelitian awal kemudian 4 subjek untuk penelitian lanjutan. Kondisi pemicu (symptom) stress yang paling sering ditemui subjek penelitian ini adalah merasakan sakit kepala, mengalami kecemasan awal masuk ke dalam lapas, kegelisahan memikirkan kedua orangtua dirumah, kegagalan membahagiakan orangtua, mengalami kesedihan, depresi, dan ketidakmampuan rileks atau santai di dalam lapas. Kemudian dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan emotion focused coping paling sering dipakai oleh subjek penelitian ini. Alasannya emotion focused coping lebih efektif untuk mencegah stressor selama anak pidana berada di dalam lapas dibandingkan dengan problem focused coping. Selain itu media untuk melakukan emotion focused coping banyak, tersedia, dan dilakukan hampir setiap hari.

**Kata kunci:** Stress, Strategi Coping, dan Anak Pidana

---

<sup>1</sup> Email: [deckydiyankesuma@rocketmail.com](mailto:deckydiyankesuma@rocketmail.com)

## PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Ajun Komisariss Sekar Wijayanti selaku Kepala Unit PPA Satreskrim Polresta Samarinda, data yang tercatat ada sebanyak 194 anak yang telah melakukan tindak pidana kejahatan sepanjang tahun 2010-2013. Ada tiga penyebab anak melakukan tindak pidana yaitu, pengawasan orangtua yang kurang terhadap anak, pengaruh canggihnya teknologi informasi, dan penghasilan ekonomi orangtua yang kurang memadai. (Data Penanganan Kasus Unit PPA Satreskrim Polresta Samarinda Bulan Januari S/D Desember 2013). Bagi anak yang sudah divonis bersalah oleh pengadilan dan sudah berkekuatan hukum tetap, ditempatkan di lapas kelas IIA Samarinda.

Lapas Kelas IIA Samarinda merupakan tempat untuk melaksanakan pembinaan warga binaan permasyarakatan di Kota Samarinda. Salah satu warga binaan permasyarakatan di Lapas Kelas IIA Samarinda adalah Anak Pidana. Ibu A (2014) mengatakan jumlah anak yang masuk ke blok tahanan anak di lapas kelas IIA pada tanggal 27 September 2014 sebanyak 31 orang yang terdiri tahanan Anak 7 orang dan Narapidana Anak 24 orang. Selama berada didalam lapas, anak pidana sangat rentan mengalami stress akibat adanya peraturan terikat, hilangnya kebebasan, kegiatan didalam lapas yang monoton, dan sulit beradaptasi.

Menurut John (2007) dalam Anggraini (2014) *stress* adalah respons individu terhadap stressor, yaitu situasi dan peristiwa yang mengancam mereka dan menuntut kemampuan coping mereka. Pada remaja dan orang-orang yang beranjak dewasa, stress dapat bermuara dari berbagai sumber. Sumber-sumber itu antara lain adalah peristiwa hidup, kesibukan sehari-hari, dan faktor sosial-budaya. Agoes (2003) dalam Baiq Dwi Suci Anggraini (2014) juga menyebutkan bahwa *stress* dapat dibedakan kedalam stress yang masih dalam tingkatan ringan, tingkatan medium dan tingkatan berat serta kronis. Dalam tingkatan yang masih ringan stress ini masih belum berpengaruh kepada fisik dan mental hanya saja penderita sudah mulai agak sedikit tegang dan was-was. Dalam keadaan medium penderita mulai agak kesulitan tidur, sering menyendiri dan sering tegang. Dalam keadaan berat (kronis) penderita sudah mulai terkena gangguan fisik dan mental. Yang paling berat akan memukul otak. Kadriati (2008) dalam Agustin (2009) mendefinisikan *stress* sebagai suatu keadaan dimana individu harus berubah dan

menyesuaikan diri terhadap suatu peristiwa yang terjadi. Menurutnya, semakin besar perubahan yang kita alami, maka semakin besar stress yang kita alami.

Berdasarkan pendapat para ahli, peneliti menyimpulkan bahwa *stress* merupakan respons individu terhadap *stressor* dan keadaan dimana individu harus berubah dan menyesuaikan diri terhadap suatu peristiwa yang terjadi. Semakin besar perubahan yang kita alami, maka semakin besar stress yang kita alami. Wawancara awal kepada empat subjek anak pidana yang bernama ES, ER, RRH, R yang dilakukan pada tanggal 27 September 2014 jam 10.00 WITA, Secara umum mereka berempat mengalami stress selama berada di lapas kelas IIA Samarinda.

Subjek ES selama berada di lapas kelas IIA mengalami stress dan tertekan. Saat subjek ES kurang nyaman dengan keadaannya itu, maka dia mengatasinya dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT. Sisi positif yang diambil Subjek ES selama mengalami stress ialah berjanji tidak akan mengulangi lagi perbuatannya. Kemudian Subjek ER mengalami stress berada didalam lapas. Subjek ER menggambarkan stressnya seperti keinginannya untuk bertemu dengan keluarganya, teman-temannya, dan pulang ke rumahnya. Subjek ER memilih menghindari stress daripada menghadapinya dengan alasan menghindari stress merupakan keinginannya saja. Selanjutnya keadaan yang dirasakan Subjek RRH di dalam Lapas Kelas IIA Samarinda yakni, perasaan menyesal, tidak ingin mengulangi lagi perbuatannya, merenung sebagai bahan pembelajaran untuk diri subjek RRH, dan mengalami stress. Kemudian Subjek R selama berada di Lapas Kelas IIA Samarinda mengalami stress (banyak pikiran). Subjek R memilih dua cara dalam mengatasi stressnya, yaitu menghindar dan menghadapinya. Cara subjek R menghadapi stress yaitu dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT yakni lebih rajin sholat, mengaji, dan mencari banyak solusi dari teman-teman satu blok. Ia juga mendapat dukungan dari orangtua. Dukungan tersebut dirasa sangat efektif dalam mengatasi stress yang timbul dan perasaan subjek R menjadi lebih tenang

Gambaran wawancara awal yang peneliti telah lakukan, keempat subjek anak pidana memiliki pandangan berbeda mengenai stress dan cara mengatasinya. Kesamaannya, keempat subjek mengambil sisi positif selama mengalami stress.

Sisi positif yang mereka ambil adalah mereka bisa mengakrabkan diri dengan sesama anak pidana (sebagai teman bercerita). Subjek mendapatkan dukungan dan dorongan dari *significant other* (orang terdekat) yaitu Ibu Y dan keluarga mereka dalam mengatasi stress yang dialami sehingga subjek diharapkan dapat memperbaiki diri atau intropeksi diri, dan mengambil hikmah selama berada di dalam Lapas Kelas IIA Samarinda. Menurut Adriansyah, M, A., & Rahmi, M (2012) menyatakan bahwa apabila terdapat pola interaksi yang baik dari para pengasuh dan orang tua, maka hal tersebut dapat memberikan dampak positif bagi perkembangan moralitas remaja

Ketiga hal tersebut menggambarkan sisi positif yang diambil keempat subjek anak pidana selama mengalami stress di Lapas Kelas IIA Samarinda. Sebelumnya Penelitian dengan judul diatas pernah dilakukan oleh Sholichatun (2011) mengambil judul yang sama yakni, Stress dan Strategi Coping pada Anak didik di Lembaga Permasyarakatan Anak. Rahayu, D., & Adriansyah, M, A (2014) pada mahasiswa, perubahan sosial yang dialami menyebabkan terjadinya perubahan peran sosial dan kegiatan sosial. Perubahan peran dan kegiatan ini menyebabkan agar dituntut untuk lebih bertanggung jawab atas peran dan kegiatannya di masyarakat. Keterlibatan pada peran baru dan kegiatan yang dilakukan inilah harus memecahkan sendiri masalah yang dihadapi.

Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa usaha-usaha coping terhadap masalah yang dialami Anak Didik di LAPAS diselesaikan dengan usaha-usaha yang berfokus emosi baik melalui strategi kognitif maupun perilaku. Coping berfokus pada masalah sulit dilakukan oleh para anak didik di LAPAS karena sedikitnya peluang mereka untuk melakukan pilihan-pilihan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Untuk itu peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh bagaimana bentuk stress yang dirasakan oleh Anak Pidana, Strategi Coping apa yang digunakan oleh Anak Pidana untuk mengatasi stress tersebut, dan sebagai tempat penelitian ini adalah Lembaga Permasyarakatan (Lapas) Kelas IIA Samarinda.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Stress

Stress adalah suatu keadaan dimana individu merespon adanya *stressor* yang tidak dapat dihindari bersumber dari situasi dan peristiwa yang menuntut individu untuk berubah, menyesuaikan

diri dan sebagai respon untuk memberikan stimulus terhadap perubahan dan pertumbuhan.

Menurut Kadriati (2008) dalam Agustin (2009) mendefinisikan stress sebagai suatu keadaan dimana individu harus berubah dan menyesuaikan diri terhadap suatu peristiwa yang terjadi. Menurutnya, semakin besar perubahan yang dialami, maka semakin besar stress yang dialami.

Stress sebagai respon yang tidak dapat dihindari oleh individu yang diperlukan untuk memberikan stimulus terhadap perubahan dan pertumbuhan (Potter & Perry, 2005) dalam (Wulandari, 2012).

Penyebab stress (*stressor*) adalah segala situasi atau pemicu yang menyebabkan individu merasa tertekan atau terancam. *Stressor* yang sama akan dinilai berbeda oleh setiap individu. Penilaian individu terhadap *stressor* akan mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan tindakan pencegahan terhadap *stressor* yang membuat stress. (Safaria & Saputra, 2009) dalam (Wulandari, 2012).

Individu yang mengalami stress akan berperilaku berbeda dibandingkan dengan tujuannya yang tidak mengalami stress. Oleh karena itu, kondisi individu yang mengalami stress gejala-gejalanya dapat dilihat baik secara fisik maupun secara psikologis.

Gejala secara fisik individu yang mengalami stress, antara lain ditandai oleh: gangguan jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan pada otot, sakit kepala, telapak tangan dan atau kaki terasa dingin, pernapasan tersengal-sengal, kepala terasa pusing, perut terasa mual-mual, gangguan pada pencernaan, susah tidur, bagi wanita akan mengalami gangguan menstruasi, dan gangguan seksual (impotensi). (Sukadiyanto, 2010)

Gejala secara psikologis individu yang mengalami stress, antara lain ditandai oleh: perasaan selalu gugup dan cemas, peka dan mudah tersinggung, gelisah, kelelahan yang hebat, enggan melakukan kegiatan, kemampuan kerja dan penampilan menurun, perasaan takut, pemusatan diri yang berlebihan, hilangnya spontanitas, mengasingkan diri dari kelompok, dan phobia. (Sukadiyanto, 2010).

Sarafino dan Smith (2012) dalam Safitri Naning (2014) membagi aspek-aspek stress menjadi dua, yaitu: Aspek Biologis dan Aspek Psikologis (Gejala kognisi, Gejala emosi, dan gejala tingkah laku). Aspek Biologis terdiri dari sakit fisik, intensitas waktu mengalami sakit, durasi lama

waktu sakit, cemas, dan gelisah (Wilkinson, 2002) dalam (Safitri Naning, 2014).

Kemudian Aspek Psikologis (Gejala fisik) terdiri dari sulit berkonsentrasi, sering lupa, merasa takut gagal. Lalu aspek psikologis (Gejala emosi) terdiri dari mudah marah, kecemasan berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, depresi, dan perasaan tidak mampu mengatasi masalah. Selanjutnya aspek psikologis (Gejala tingkah laku) adalah sulit bekerjasama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, dan merokok cenderung meningkat. (Amin & Al-fandi, 2007) dalam (Safitri Naning, 2014)

### Strategi Coping

Menurut Taylor (1991) dalam Itsnaini (2007) menjelaskan bahwa *Coping* merupakan proses serta usaha dalam bentuk kognitif dan perilaku untuk mengatur tuntutan eksternal dan internal yang dipandang membebani individu.

Sarafino (1994) dalam Itsnaini (2007) mendefinisikan *coping* sebagai suatu proses dinamis dari suatu pola tingkah laku maupun pikiran seseorang yang secara sadar digunakan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menekan atau menegangkan.

Menurut Pestonjee (1992) dalam Itsnaini (2007) mengatakan bahwa *Coping* merupakan respon spesifik terhadap situasi yang penuh dengan tekanan yang berfungsi memecahkan, mengurangi, dan menggantikan kondisi yang penuh tekanan.

Berdasarkan pendapat para ahli, Peneliti menyimpulkan *coping* adalah respon spesifik terhadap situasi yang penuh dengan tekanan yang secara sadar digunakan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi eksternal dan internal yang dipandang membebani individu.

Individu memiliki sejumlah cara dalam *coping* terhadap stress. (Sarafino, 2006) dalam Itsnaini (2007) menyatakan bahwa *coping* memiliki dua fungsi utama, yaitu mengubah masalah sebagai penyebab stress atau mengatur respon emosi terhadap masalah tersebut. Jenis *coping* terbagi menjadi dua bagian, yaitu:

1. *Problem focused coping* digunakan dengan mengurangi tuntutan dari situasi atau menggunakan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapinya. Contoh: membuat individu yang bersangkutan menerima tanggung jawab untuk menyelesaikan atau mengontrol masalah yang menimbulkan stress. Dengan merubah situasi dari masalah yang bersangkutan,

diharapkan efek stressnya juga akan menghilang. Aspek-aspeknya adalah Coping aktif, perencanaan, pembatasan aktivitas, coping penundaan, dan coping dengan dukungan sosial.

2. *Emotion focused coping* digunakan untuk mengontrol situasi yang dinilai sebagai stress. *Coping* yang berfokus pada emosi (*Emotion-focused coping*) adalah istilah Lazarus untuk strategi penanganan stress dimana individu memberikan respon terhadap situasi stress dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif. Dalam *emotion focus coping* ini individu menghadapi stress dengan fokus kepada bagaimana menata dirinya secara emosional sehingga siap menghadapi stress itu sendiri. Beberapa contoh penerapan teknik *emotion-focused coping* antara lain: menerima simpati dan pengertian dari individu (teman, saudara, atau support group lainnya), mencoba untuk melihat sesuatu dari sisi lain (yang lebih positif).

Sarafino (2006) dalam Itsnaini (2007) menyatakan bahwa individu cenderung untuk menggunakan *problem-focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut individu tersebut dapat dikontrolnya. Sebaliknya, individu cenderung menggunakan *emotion focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya sulit untuk dikontrol. Sarafino (2006) dalam Itsnaini (2007) menyatakan bahwa dalam penelitian menemukan bahwa individu menggunakan metode *coping* dalam empat cara berbeda, yaitu:

1. Individu cenderung konsisten dalam menghadapi tipe *stressor*, dimana jika mengalami kondisi stress yang sama, individu cenderung menggunakan strategi coping yang sama.
2. Individu biasanya menggunakan kombinasi dari *problem* dan *emotion coping* strategi.
3. Metode *coping* yang digunakan individu berbeda antara kondisi stress yang berlangsung singkat dengan kondisi stress yang berlangsung dalam waktu yang lama.
4. Walaupun metode yang digunakan individu berkembang dari transaksi selama kehidupannya, individu yang kembar cenderung menggunakan metode *coping* yang sama.

### Anak Pidana

Anak Pidana adalah anak yang berdasarkan putusan pengadilan menjalani pidana di Lembaga

Pemasyarakatan anak paling lama sampai berumur 18 (delapan belas) tahun (UU No. 12 Tahun 1995). Berdasarkan pasal 1 angka 8 Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan dikenal adanya 3 (tiga) macam Anak Didik Pemasyarakatan yaitu:

1. Anak Pidana yaitu anak yang berdasarkan putusan pengadilan menjalani pidana di Lembaga Pemasyarakatan Anak paling lama sampai berumur 18 (delapan belas) tahun.
2. Anak Negara yaitu anak yang berdasarkan putusan pengadilan diserahkan pada negara untuk dididik dan ditempatkan di Lembaga Pemasyarakatan Anak paling lama sampai berumur 18 (delapan belas) tahun.
3. Anak Sipil yaitu anak yang atas permintaan orang tua atau walinya memperoleh penetapan pengadilan untuk dididik di Lembaga Pemasyarakatan Anak paling lama sampai berumur 18 (delapan belas) tahun.

Anak pidana ditempatkan di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) anak. Hak-hak anak pidana sebagai berikut:

1. Berhak melakukan ibadah sesuai dengan agama atau kepercayaannya,
2. Berhak mendapat perawatan baik perawatan rohani maupun jasmani,
3. Berhak mendapatkan pendidikan dan pengajaran
4. Berhak mendapat pelayanan kesehatan dan makanan yang layak,
5. Berhak menyampaikan keluhan,
6. Berhak mendapat bahan bacaan dan mengikuti siaran media massa lainnya yang tidak dilarang.
7. Berhak menerima kunjungan keluarga, penasihat hukum, atau orang tertentu lainnya,
8. Berhak mendapatkan pengurangan masa pidana (remisi),
9. Berhak mendapat kesempatan berasimilasi termasuk cuti mengunjungi keluarga,
10. Berhak mendapatkan pembebasan bersyarat,
11. Berhak mendapatkan cuti menjelang bebas, dan
12. Berhak mendapatkan hak-hak lain sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Anak Pidana wajib mengikuti secara tertib program pembinaan dan kegiatan tertentu yang akan diatur dengan Peraturan Pemerintah. Anak Pidana (Pasal 24 Undang-undang No.12 Tahun 1995) dapat dipindahkan dari satu LAPAS ke

LAPAS Anak lain. Pemindahan itu adalah untuk kepentingan; pembinaan, keamanan, ketertiban, pendidikan, proses peradilan dan lainnya yang dianggap perlu. Anak Pidana tidak berhak mendapatkan upah atau premi atas pekerjaan yang dilakukan, karena anak tidak boleh bekerja.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode observasi dan wawancara dengan pendekatan jenis studi kasus yang dilakukan adalah *Intrinsic Case Study*. Alasannya adalah karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara intrinsik dengan lebih baik dan mendalam tentang suatu kasus tertentu yaitu stress yang dialami oleh anak pidana dan bagaimana *strategi coping* yang dilakukan untuk mengatasi dan mengantisipasi stress yang dialami anak pidana selama menjalani masa hukuman di Lapas Kelas IIA Samarinda. Salam (2006) dalam Herdiansyah Haris (2007).

Jumlah Keseluruhan Subjek dan Informan dalam penelitian ini adalah 9 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik ini digunakan karena pemilihan subjek dan informan penelitian didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat populasi yang memenuhi tujuan-tujuan yang telah ditetapkan. Azwar (2003) dalam Herdiansyah Haris (2007). Selanjutnya Wawancara dalam penelitian ini menggunakan HP Nokia C-3 untuk merekam, HP Asus Zenphone 6 sebagai perekam suasana wawancara, panduan wawancara (*Protocol Interview atau Guide Wawancara*) dan observasi menggunakan Behavior Checklist & metode *Anecdotal Records*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengangkat judul Stress dan Strategi Coping pada Anak Pidana (Studi kasus di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Samarinda) untuk menguraikan bentuk stress yang dialami anak pidana selama berada di dalam lapas, bentuk strategi coping apa yang paling sering digunakan oleh anak pidana, dan membuktikan bahwa strategi coping merupakan salah satu solusi untuk mengatasi stress yang dialami oleh anak pidana di dalam Lapas.

Berdasarkan skema hasil penelitian yang terdiri dari stress (aspek biologis, aspek psikologis, aspek emosi, dan aspek tingkah laku)

dan strategi coping (*problem focused coping* dan *emotion focused coping*) dari keempat subjek penelitian ini didapatkan hasil yang berbeda-beda. Hasil yang berbeda-beda tersebut merupakan hasil wawancara dan observasi yang peneliti lakukan kepada keempat subjek pada tanggal 17-09-2015 jam 08.00- 11.30 WITA di lantai 2 gedung (aula) lapas kelas IIA Samarinda. Skema hasil penelitian ini peneliti gunakan sebagai pedoman untuk menulis pembahasan di bab IV.

Selama berada di dalam lapas, bentuk kondisi pemicu stress (*symptom*) yang dialami subjek B adalah sakit fisik, cemas, merasa takut gagal, kecemasan berlebihan terhadap sesuatu, dan merasa sedih. Kemudian *Symptom* yang dialami subjek C adalah sakit fisik, gelisah, sulit berkonsentrasi, kecemasan berlebihan, perasaan gagal, gangguan mood, tidak bisa rileks. Lalu *symptom* yang dialami subjek F ialah sakit fisik, kegelisahan, kegagalan, kecemasan berlebihan, sulit berkonsentrasi, gangguan mood, merasa sedih, mudah marah, tidak bisa rileks. Selanjutnya *symptom* sakit fisik, kesulitan berkonsentrasi, sering lupa, mudah marah, kecemasan berlebihan, depresi dialami subjek S selama menjalani masa hukuman didalam lapas.

Dari penjelasan diatas, diketahui bahwa sumber stress yang dialami subjek penelitian ini relatif sama. Kondisi ini dialami oleh keempat subjek penelitian pada awal masuk ke dalam lapas. Dalam posisi berada dilapas yang menuntut mereka beradaptasi dan menyesuaikan diri di lingkungan yang baru, menimbulkan kondisi tidak nyaman yang bisa berakibat mengalami stress. Untuk itu keempat subjek penelitian ini berusaha untuk mencari jalan keluar atau mengatasi masalah yang dialaminya. Penggunaan *Emotion Focused Coping* paling sering digunakan oleh keempat subjek penelitian untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi. Alasannya adalah *emotion focused coping* lebih efektif untuk mencegah *stressor* selama anak pidana berada di dalam lapas dibandingkan dengan *problem focused coping*. Selain itu media untuk melakukan *emotion focused coping* banyak, tersedia, dan dilakukan hampir setiap hari. Contoh: Masjid, Sholat lima waktu, sholat berjamaah, berteman di dalam lapas, keinginan besar dari diri sendiri untuk berubah, dsb.

Kemudian *problem focused coping* kurang efektif digunakan oleh anak pidana disebabkan kurangnya pengetahuan anak pidana mengenai stress, tidak memiliki perencanaan dalam

mengatasi stress, dan kesulitan mendapatkan dukungan sosial di dalam lapas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Harreveld, dkk (2007) dalam Yulia Sholichatun (2011) bahwa *Problem focused Coping* dapat menjadi kurang efektif bagi para remaja di LAPAS karena sangat kurang tersedianya sarana untuk melakukan coping secara perilaku. Sejumlah penelitian membuktikan *Emotion Focused Coping* lebih efektif daripada *Problem Focused Coping* ketika kemampuan kontrol para individu terhadap akibat-akibat negatif dari stres sangat rendah termasuk situasi seperti di LAPAS.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, Subjek B menggunakan *Emotion Focused Coping* yaitu: Penerimaan diri, memiliki banyak teman dilapas dan melaksanakan aktivitas keagamaan untuk mengatasi *symptom* stress. Penggunaan *emotion focus coping* pada subjek B merupakan suatu usaha yang diarahkan untuk mengatasi, mengurangi, atau menghilangkan ketegangan emosional yang timbul dari situasi stress, atau bertahan terhadap tekanan emosi negatif akibat masalah yang dihadapi sekaligus. (Taylor, 2012) dalam Wedastra (2015).

Lalu subjek C menggunakan *Emotion Focused Coping* yakni: Melakukan penerimaan diri, interpretasi secara positif, menyangkal kondisi banyak pikiran, bekerjasama dengan teman-temannya dilapas, dan melakukan aktivitas keagamaan sebagai cara untuk meminimalisir kondisi *symptom* stress. Alasan digunakannya *emotion focused coping* sesuai dengan teori Davidson & Neale (2001) dalam Itsnaini Oktarina (2007). Menurut Davidson & Neale (2001) dalam Itsnaini Oktarina (2007) pemakaian *emotion focused coping* oleh individu dikarenakan *coping* berfokus emosi merupakan suatu usaha untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang penuh stress, saat individu tersebut tidak mampu merubah *stressor*, maka individu akan cenderung untuk mengatur emosinya.

Penggunaan *Emotion Focused Coping* digunakan Subjek F agar bisa memproteksi keadaan mengalami stress seperti melakukan pengingkaraan, penginterpretasian secara positif, melaksanakan aktivitas keagamaan, dan memiliki banyak teman. Penggunaan *emotion focused coping* diarahkan subjek F sebagai langkah

atau upaya antisipasi dalam menghalangi atau memfilter subjek F sebelum atau sesudah mengalami kondisi stress. Menurut Hartati (2015) penggunaan *Emotion Focused Coping* ini dilakukan apabila seorang individu tidak dapat mengubah kondisinya sedang mengalami stress, maka individu tersebut akan mengatur emosinya.

Kemudian subjek S menggunakan *Emotion Focused Coping* dengan cara melakukan penerimaan diri, menjalani aktivitas keagamaan, dan bertukar pikiran atau bercerita dengan teman-temannya di lapas. *Emotion focused coping* digunakan subjek S untuk mengontrol situasi yang dinilai sebagai stress dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. (Lazarus & Folkman, 1984) dalam Lusi (2010).

### Saran

Dalam skripsi ini, peneliti menyampaikan beberapa saran-saran yang berguna dan dapat dijadikan pertimbangan bagi semua pihak yang terkait:

1. Berdasarkan penelitian ini, anak pidana rentan mengalami stress selama berada didalam lapas. Sangat dibutuhkan sikap penerimaan diri, rajin beribadah, dan pencarian dukungan sosial untuk alasan emosional seperti sikap mau berteman, sikap membuka diri, dan selalu mengikuti kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama dengan anak pidana lainnya adalah sikap yang perlu terus diterapkan, dilakukan secara konsisten, dan diharapkan bisa meminimalisir anak pidana dari kondisi *stressor*. Karena dari sikap-sikap inilah, anak pidana bisa memproteksi dirinya agar tidak mengalami stress.
2. Anak pidana menggunakan *Emotion Focused Coping* dalam memproteksi dirinya mengalami stress. Untuk itu peran keluarga sangat dibutuhkan oleh anak pidana. Kelekatan emosi seperti pemberian semangat, nasehat, support, dukungan moril dan menjenguk pada jam besuk sangat diperlukan anak pidana agar bisa terhindar mengalami kondisi stress.
3. Rentannya anak pidana mengalami stress di dalam lapas sangat membutuhkan perhatian ekstra dari petugas lapas atau Pembina blok. Dalam kondisi ini, peran petugas lapas atau Pembina blok sangat diperlukan untuk

mencegah anak pidana mengalami stress. Untuk itu pemberian metode-metode pelatihan yang berkaitan stress sangat dibutuhkan oleh anak pidana. Contoh: Konseling, seminar, games menyenangkan, dsb.

4. Selanjutnya kepada Mahasiswa atau Mahasiswi Psikologi Universitas Mulawarman yang ingin melakukan penelitian dengan subjek anak pidana, saya merekomendasikan aspek dukungan orangtua, penerimaan diri, dan efektivitas aktivitas keagamaan sebagai variabel penelitian untuk diteliti di penelitian yang akan dilakukan sekaligus melakukan *screening* atau penyaringan pada subjek anak pidana dengan tujuan agar jalannya penelitian bisa sesuai dengan harapan, terukur, dan lebih mendalam.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., & Rahmi, M. (2012). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Moralitas Remaja Awal. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 1-16.
- Agoes, A, dkk. 2003. *Teori dan Manajemen Stres: Kontemporer dan Islam*: Malang: Taroda
- Herdiansyah, Haris. 2007. "*Kecemasan dan Strategi Coping Wanita dan Waria pelacur*". Tesis dipublikasikan. Yogyakarta: Sekolah Pasca Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada. Diakses pada tanggal 24 Januari 2015 jam 00.10 WITA.
- Hartati.2015. *Strategi Coping pada Mahasiswa korban Broken home (studi kasus atas empat mahasiswa program studi bimbingan dan konseling islam angkatan 2011)*.Skripsi dipublikasikan.Banjarmasin: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Antasari. Diakses pada tanggal 27 September 2016 jam 14.00 WITA.
- Itsnaeni, Oktarina. 2007. "*Gambaran Coping Stress Wanita Penyintas Usia Dewasa Madya Pasca-Gempa Bumi di Klaten*". Skripsi dipublikasikan. Semarang: fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Diakses pada tanggal 8 Juni 2015 jam 09.35 WITA.
- Kandriati, Surati. 2008. Hubungan antara Dukungan Suami Selama Kehamilan dengan Toleransi Stress Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Di RS. Graha Juanda – Bekasi. *Jurnal Unpad Vol. 02, No. 01, Thn. 2008*. Fakultas Psikologi. Universitas Padjajaran.

- Bandung. Diakses tanggal 8 Juni 2015 jam 09.50 WITA.
- Rahayu, D., & Adriansyah, M. A. (2014). Hubungan Antara Kemandirian dan Gaya Belajar Dengan Strategi Menyelesaikan Masalah Pada Mahasiswa. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 3(1), 1-11.
- Safitri, Naning. 2014. “Pengaruh Rasa Syukur dan Dukungan sosial terhadap Stress pada Lanjut Usia”. Skripsi dipublikasikan. Pekanbaru: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Diakses pada tanggal 24 Januari 2015 jam 00.30 WITA.
- Solichatun, Yulia. 2011, “Stress dan Strategi Coping pada Anak Didik di Lembaga Permasalahan anak”. *Jurnal Psikoislamika, Jurnal Psikologi Islam (JPI) Vol 8 No.1 2011* 23-42. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang. Malang. Diakses pada tanggal 23 Januari 2015 jam 15.21 WITA.
- Sukadiyanto, 2010. “Stress dan cara mengurangnya”. *Jurnal Online Cakrawala Pendidikan*, Th. XXIX, No. 1. Yogyakarta. Diakses pada tanggal 8 Juni 2015 jam 09.47 WITA
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 *Tentang Permasalahan Permasalahannya*.
- Wedastara, Made I., 2015. *Hubungan Fungsi keluarga dan strategi coping dengan agresivitas pada gay di Denpasar*. Tesis dipublikasikan. Bali:Fakultas Ilmu Biodemik Program Magister Pasca Sarjana Universitas Udaya. Diakses pada tanggal 27 September 2016 jam 11.24 WITA.
- Wulandari, Putri Resti. 2012. “Hubungan Tingkat Stress dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripsi di salah satu Fakultas Rumpun Science-Technology UI”. Skripsi dipublikasikan. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Program Sarjana Reguler Universitas Indonesia. Diakses pada tanggal 8 Juni 2015 jam 08.43 WITA.